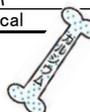


2024年度12月 帝塚山学院小学校 予定献立表

| 給食場 | 1・6年生 | 1・6年生 | 1・6年生 | 1・6年生 | 1・6年生 | 2・4年生 | 2・4年生 |
|--------------|---|---|---|--|--|---|--|
| 日・曜 | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) |
| 献立名 | ごはん 豚肉と高野豆腐の炊き合わせ さつまいもの天ぷら あさりと水菜のみそ汁 | ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 じゃがいもとえのきのみそ汁 | NEG丸ロール 白菜とじゃがいものグラタン 水菜サラダ たまねぎとしめじのコンソメスープ 牛乳 | ごはん 鮭のムニエル(ガーリック醤油がけ) 小松菜とちくわの中華炒め けんちん汁 ヨーグルト(コアコアもも) | ごはん ヘレカツ ポテトサラダ 高野豆腐の赤だし | ごはん カレイの照り焼き 野菜炒め 豚汁 | わかめとじゃこのゆかりごはん おでん ブロッコリーと人参の和え物 なめことねぎのみそ汁 |
| 材料名および使用量(g) | 精白米 67黄 * 高野豆腐 1/30赤 豚バラ 20赤 こんにゃく(板) 20黄 大根 20黄 にんじん 30緑 * さやいんげん 6緑 水 30 だし昆布 1.8赤 かつお節 3.6赤 だしの素 1.5 酒 2.4 砂糖 6.8 みりん 2.95 濃口しょうゆ 9.7 さつまいも 60黄 * 天ぷら粉 11黄 塩 0.5 サラダ油 5黄 水菜 15緑 * あさり 5赤 しめじ 5緑 水 130 だし昆布 0.65赤 かつお節 2.08赤 みそ 10 | 精白米 65黄 鶏もも肉 75赤 酒 2.76 おろししょうが 0.3 にんにく 0.34 濃口しょうゆ 5.58 * 小麦粉 3.24 コーンスターチ 3.24 塩 0.06 こしょう 0.02 なたね油 5 ひじき 1 にんじん 10 れんこん薄切り 8 * 油あげ 3 * ちくわ 8 * えだまめ・冷凍 5 だし昆布 0.12 かつお節 0.25 だしの素 0.4 酒 13.8 砂糖 5.9 薄口しょうゆ 12 サラダ油 1.4 * じゃがいも 15 えのきたけ 3 * 油あげ 3 カットわかめ 0.5 だし昆布 0.42 かつお節 0.84 だしの素 1.4 みそ 10 | * NEG丸ロール 1 鶏ひき肉 30 * マカロニ 15 白菜 20 * じゃがいも 30 玉ねぎ 15 サラダ油 0.5 * ホワイトソース 15 * クリームシチューのルウ 5 * 牛乳 30 コーンスターチ 3 * パン粉 1 パセリ・乾 0.02 大根 15 水菜 36 コーン・冷凍 5.4 * ベーコン 5 薄口しょうゆ 2.16 砂糖 4.32 穀物酢 2.16 ゆず果汁 0.9 こしょう 0.18 塩 0.36 オリーブ油 3.06 玉ねぎ 12 しめじ 7 ブイヨン 2.5 濃口しょうゆ 4 サラダ油 0.5 * 牛乳 1本 | 精白米 65黄 * サーモン 50赤 塩 0.4 こしょう 0.02 コーンスターチ 0.5 オリーブ油 1 濃口しょうゆ 3.6CC 酒 2.6CC みりん 2.6CC 砂糖 0.8 おろししょうが 0.08 にんにく 1 ごまつな 38 にんじん 6 * ちくわ 2/5本 にんにく 0.02 水 2.3 塩 0.4 サラダ油 0.5 鶏ガラスープの素 0.58 ごま油 3 濃口しょうゆ 1.4 * 豆腐(木綿) 12 こんにゃく 8 大根 12 ごぼう 5 万能ねぎ 0.5 だし昆布 0.42 かつお節 0.84 だしの素 1.4 薄口しょうゆ 0.4 塩 0.5 サラダ油 0.5 * ヨーグルト(コアコアもも) 1本 | 精白米 67黄 豚ヒレ50g 1枚赤 塩 0.1 こしょう 0.05 * 小麦粉 2.6 * 卵液 4.25 * パン粉 15 なたね油 5 とんかつソース 15 * ツナ缶 5 * じゃがいも 35 きゅうり 6 にんじん 6 玉ねぎ 5 * マヨネーズ 7.5 こしょう 0.02 * サイコロ高野豆腐 5 ほうれん草 10 だし昆布 0.42 かつお節 0.84 だしの素 1 八丁味噌 10 | 精白米 67黄 * カレイ60g 1切赤 濃口しょうゆ 4 みりん 2 酒 2 砂糖 0.5 豚バラ 45 玉ねぎ 25 ごまつな 40 にんじん 7 ピーマン 5 鶏ガラスープの素 1 濃口しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 サラダ油 0.5 豚バラ 15 大根 12 にんじん 8 ささがきごぼう 4 里芋(冷凍) 20 水 130 みそ 10 だし昆布 0.65 かつお節 2.08 だしの素 1.4 | 精白米 65黄 カットわかめ 1.7赤 ゆかりふりかけ 0.5緑 * ちりめんじゃこ 2赤 塩 0.65 酒 1.08 大根 40緑 こんにゃく(板) 20黄 * じゃがいも 35黄 * ゆで卵 1/2赤 * 厚揚げ 35赤 * ちくわ 2/5本赤 鶏もも肉 50赤 だしの素 1.25 薄口しょうゆ 7.7 酒 1.5 砂糖 3.25 塩 1.2 ブロッコリー 35緑 にんじん 12緑 かつお節 0.2赤 濃口しょうゆ 4 なめこ(水煮缶詰) 8緑 万能ねぎ 2.5緑 だし昆布 0.42赤 かつお節 0.84赤 だしの素 1.4 水 130 |
| | エネルギー | 599kcal | 618kcal | 590kcal | 516kcal | 564kcal | 586kcal |
| 中学年 | | | | | | | |
| 《旬》水菜 | | | 《旬》水菜 | | | | |



赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をとのえるもの *:アレルギーを含む食材

| 給食場 | 2・4年生 | | 2・4年生 | | 3・5年生 | | 3・5年生 | | 3・5年生 | | 3・5年生 | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|------------------|---|------------------|---|-------------|---|------|---|---|--|----------|---|------|------------|-----|---|
| 日・曜 | 11日(水) | | 12日(木) | | 13日(金) | | 16日(月) | | 17日(火) | | 18日(水) | | 19日(木) | | | | | | |
| 献立名 | お弁当の日 | | NEG丸ロール ミートスパゲッティ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 | | ごはん ポークチャップ ほうれん草とあげのおひたし 鶏ミンチと野菜のスープ ミニフィッシュ | | NEG黒糖ロール ビーフシチュー 赤ワイン仕立て ごぼうサラダ コーヒー牛乳 | | ごはん 豚のすき焼き 小松菜とじゃこの炒め物 白菜と切干大根のみそ汁 | | クリスマスメニュー チキンピラフ ローストチキン ブロッコリーとコーンのボンマヨサラダ コーンのスープ クリスマスカップデザート(2024) | | 餅つき ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 豚肉と野菜の和風みそ炒め 白玉すまし雑煮 みかん | | | | | | |
| 材料名および使用量 (g) |  | * NEG丸ロール | 1こ | 黄 | 精白米 | 67 | 黄 | * NEG黒糖ロール | 1こ | 黄 | 精白米 | 67 | 黄 | 精白米 | 67 | 黄 | 精白米 | 67 | 黄 |
| | | * スパゲッティ | 57 | 黄 | 豚バラ | 75 | 赤 | 牛肉 | 40 | 赤 | 豚肉 | 65 | 赤 | 鶏ひき肉 | 20 | 赤 | * 赤魚50g(中) | 1切 | 赤 |
| | | 合いびき肉 | 55 | 赤 | 玉ねぎ | 45 | 緑 | 赤ワイン | 1.2 | 緑 | 酒 | 1.2 | 緑 | 玉ねぎ | 20 | 緑 | 塩 | 0.3 | 緑 |
| | | 赤ワイン | 1 | 赤 | しめじ | 10 | 緑 | * じゃがいも | 30 | 黄 | 玉ねぎ | 30 | 緑 | にんじん | 20 | 緑 | レモン(果汁) | 0.4 | 緑 |
| | | セロリ | 4.5 | 緑 | 塩 | 0.6 | 緑 | 玉ねぎ | 30 | 緑 | えのきたけ | 10 | 緑 | パセリ・乾 | 0.02 | 黄 | 酒 | 1.5 | 緑 |
| | | にんにく | 0.1 | 緑 | こしょう | 0.02 | 緑 | にんじん | 20 | 緑 | 糸こんにやく | 10 | 黄 | サラダ油 | 0.5 | 黄 | みりん | 0.2 | 緑 |
| | | 玉ねぎ | 35 | 緑 | ケチャップ | 27 | 黄 | ブロッコリー | 20 | 緑 | にんじん | 20 | 緑 | 鶏ガラスープの素 | 1.5 | 黄 | 薄口しょうゆ | 0.6 | 緑 |
| | | にんじん | 30 | 緑 | * ウスターソース | 8 | 黄 | サラダ油 | 0.5 | 黄 | 長ネギ | 10 | 緑 | パイオン | 1 | 黄 | 豚バラ | 50 | 赤 |
| | | オリーブ油 | 1.3 | 黄 | 酒 | 3.75CC | 黄 | 砂糖 | 0.2 | 黄 | 白菜 | 40 | 緑 | 塩 | 0.9 | 黄 | 酒 | 0.7 | 緑 |
| | | * ビーフシチュールウ | 6 | 黄 | 濃口しょうゆ | 3CC | 黄 | 塩 | 0.4 | 黄 | * 豆腐(木綿) | 1/6丁 | 赤 | こしょう | 0.03 | 黄 | キャベツ | 30 | 緑 |
| | | ホールトマト | 20 | 緑 | サラダ油 | 0.5 | 黄 | こしょう | 0.05 | 黄 | だし昆布 | 20 | 赤 | 鶏もも肉 | 75 | 赤 | にんじん | 10 | 緑 |
| | | ケチャップ | 20 | 黄 | ほうれん草 | 30 | 緑 | * ビーフシチュールウ | 18 | 黄 | かつお節 | 0.84 | 赤 | 砂糖 | 1.35 | 黄 | ピーマン | 6 | 緑 |
| | | パイオン | 1 | 黄 | * 油あげ | 3 | 赤 | とんかつソース | 1.5 | 黄 | だしの素 | 1.4 | 黄 | みりん | 2.7 | 黄 | 玉ねぎ | 15 | 緑 |
| | | * ウスターソース | 4 | 黄 | にんじん | 6 | 緑 | ささがきごぼう | 15 | 緑 | 砂糖 | 4 | 黄 | 濃口しょうゆ | 2.7 | 黄 | みそ | 3 | 黄 |
| | | * 粉チーズ | 1.3 | 赤 | 薄口しょうゆ | 1.6 | 緑 | にんじん | 10 | 緑 | 濃口しょうゆ | 7 | 黄 | フロッコリー | 30 | 緑 | しょうゆ麹 | 3 | 黄 |
| 塩 | 1 | 黄 | みりん | 1.6 | 緑 | 突きこんにやく | 5 | 黄 | 酒 | 2.2 | 黄 | コーン・冷凍 | 4 | 緑 | 酒 | 1 | 黄 | | |
| こしょう | 0.5 | 黄 | 砂糖 | 0.8 | 黄 | * さやいんげん | 3 | 緑 | なたね油 | 3 | 黄 | にんじん | 6 | 緑 | みりん | 3 | 黄 | | |
| ブロッコリー | 35 | 緑 | 水 | 35 | 黄 | * 濃口しょうゆ | 0.75 | 黄 | こまつな | 35 | 緑 | * ハム | 6 | 赤 | 砂糖 | 1 | 黄 | | |
| コーン・冷凍 | 5 | 緑 | だし昆布 | 0.18 | 赤 | 砂糖 | 0.5 | 黄 | にんじん | 6 | 緑 | 味ボン | 3 | 黄 | 濃口しょうゆ | 1 | 黄 | | |
| 穀物酢 | 1.5 | 黄 | かつお節 | 0.56 | 赤 | * すりごま | 3 | 黄 | * 油あげ | 3 | 赤 | * マヨネーズ | 2.8 | 黄 | サラダ油 | 0.5 | 黄 | | |
| オリーブ油 | 2.6 | 黄 | 鶏ひき肉 | 10 | 赤 | * マヨネーズ | 4 | 黄 | * ちりめんじゃこ | 4 | 黄 | ごま油 | 1.3 | 黄 | * 白玉団子 | 2こ | 黄 | | |
| 塩 | 0.13 | 黄 | 大根 | 10 | 緑 | * コーヒー牛乳 | 1本 | 赤 | * 白ごま | 1.5 | 黄 | 砂糖 | 0.9 | 黄 | 大根 | 16 | 緑 | | |
| こしょう | 0.03 | 黄 | 玉ねぎ | 10 | 緑 | | | | 薄口しょうゆ | 3 | 黄 | 塩 | 0.2 | 黄 | にんじん | 8 | 緑 | | |
| * 牛乳 | 1本 | 赤 | * ミックスベジタブル | 15 | 緑 | | | | ごま油 | 1.2 | 黄 | こしょう | 0.02 | 黄 | しいたけ | 2 | 緑 | | |
| | | | 鶏ガラスープの素 | 2.5 | 黄 | | | | 白菜 | 20 | 緑 | 玉ねぎ | 15 | 緑 | 鶏ももこまぎれ | 20 | 赤 | | |
| | | | 塩 | 0.2 | 黄 | | | | 切干大根 | 0.6 | 緑 | クリームコーン | 40 | 緑 | 三つ葉 | 1 | 緑 | | |
| | | | こしょう | 0.02 | 黄 | | | | カットわかめ | 1 | 赤 | コーン・冷凍 | 10 | 緑 | だし昆布 | 0.42 | 赤 | | |
| | | | サラダ油 | 0.5 | 黄 | | | | だし昆布 | 0.42 | 赤 | パイオン | 2 | 黄 | かつお節 | 1 | 赤 | | |
| | | | * ミニフィッシュ | 1袋 | 赤 | | | | かつお節 | 0.84 | 赤 | 水 | 140 | 黄 | だしの素 | 1.4 | 黄 | | |
| | | | | | | | | | だしの素 | 1.4 | 黄 | 塩 | 1 | 黄 | 塩 | 0.8 | 黄 | | |
| | | | | | | | | | みそ | 10 | 黄 | こしょう | 0.02 | 黄 | 薄口しょうゆ | 1 | 黄 | | |
| | | | | | | | | | | | | * クリスマスカップデザート | 1こ | 黄 | * みかん | 1こ | 緑 | | |
| | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |
| 中学年 | | エネルギー 723kcal | エネルギー 654kcal | エネルギー 562kcal | エネルギー 624kcal | エネルギー 656kcal | エネルギー 680kcal | | | | | | | | | | | | |
| | |  |  | | 〈旬〉白菓 | | | | | | | | | | | | | | |

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

*:アレルギーを含む食材